

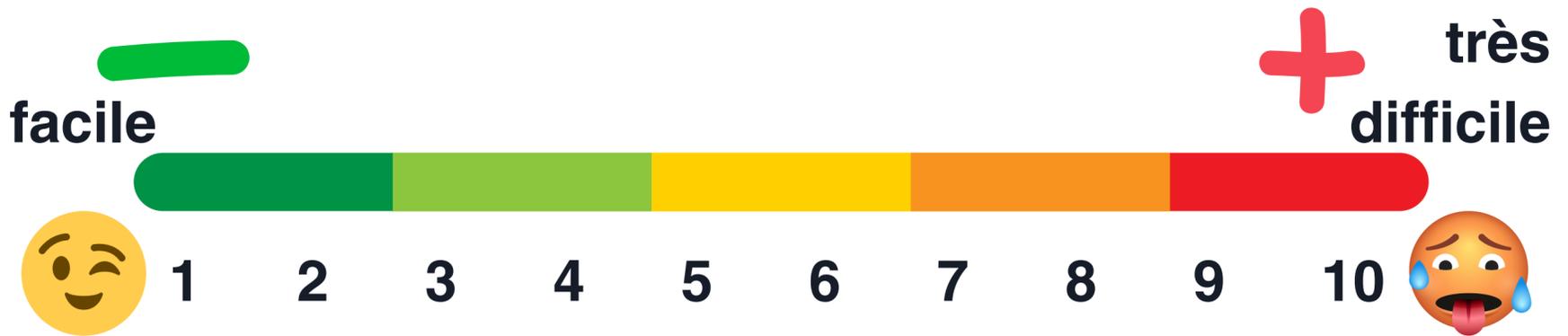
LA PERCEPTION DE L'EFFORT

Pour ajuster la charge il faut travailler au ressenti en utilisant le "R P E"...

Le R P E

Rate of Perceived Exertion

Le taux de perception de l'effort en français.



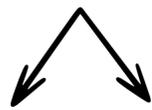
Pour un poids si j'ai l'impression de n'avoir rien fait : c'est un taux de 1.

Si je ressens que je ne peux faire une seule répétition de plus : c'est un taux de 10.

Pour travailler en cross training, il faut essayer de rester dans la zone de 7 à 10 de perception.



7 à 10 pour la **force**



ou 7 à 10 pour le **cardio**



douleurs, sensations de déchirure, de travail, muscle qui se tend, tremblements etc...

essoufflement, coeur qui tambourine, tête qui tourne, inconfort gastrique, douleurs musculaires

Sensations

